



„Frühstück für ALLE“

am 17.04.2026, 10:30 Uhr



Herzliche Einladung zum Frühlings- Frühstück! ☺

Teilnehmerbeitrag: „4 Euro“

Eine Anmeldung ist gewünscht!



**Persönlich, telefonisch unter 600 25-567, oder mail:
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de**

Das Modemobil kommt wieder ins Zentrum plus Unterbach!



„Schick in den Frühling“

Am Donnerstag, den 23.04.2026

von 14:00 - 16:00 Uhr

Mit Modenschau (14:30)!

Modenschau in geselliger Runde mit
gratis Kaffee und Prosecco.

Der Erwerb der Kleidung ist nach der Modenschau
möglich (Modemobil).

Wir freuen uns auf Sie!

Einladung

Sehr geehrte Damen und Herren, der DRK-Hausnotruf stellt sich vor.

Herr Chinali, Mitarbeiter des DRK-Hausnotrufs klärt über Möglichkeiten auf und steht für Fragen zur Verfügung.



Wann: Am Freitag, 24.04.2026 um 10:30 Uhr

**Wo: AWO Kreisverband Düsseldorf e.V.
"zentrum plus" / AWO in Unterbach /
Gerresheimer Landstr. 101
40627 Düsseldorf**

*Auf Ihre zahlreiche Erscheinung
freuen wir uns sehr!*

“Step by Step“ Happy and Fit- Tanz in der Gruppe (Line Dance).

Für alle die Spaß daran haben sich mit angeleiteten
Tanzschritten in der Gruppe zur Musik zu bewegen!



Immer am 2. Mittwoch im Monat

17:00 Uhr- 18:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 3 Euro

Bei Interessen, melden Sie sich bitte vorher an. Gern per
Mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

Wir freuen uns auf Sie!!

Rhythmus im Zentrum plus Unterbach „Drum & Fun!“

Trommelworkshop mit afrikanischen Trommeln (Djembe).
Jeder Mensch kann trommeln! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Trommeln sind vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!



Für Anfänger und Schnuppern	Für Erfahrene
27.04.2026, 14:00- 15:15 Uhr	20.04.2026, 15:00- 16:15 Uhr
18.05.2026, 14:00- 15:15 Uhr	04.05.2026, 15:00- 16:15 Uhr
15.06.2026, 14:00- 15:15 Uhr	08.06.2026, 15:00- 16:15 Uhr
29.06.2026, 14:30 beide Gruppen Perkussionsworkshop	29.06.2026, 14:30 beide Gruppen Perkussionsworkshop
06.07.2026, 14:30 Drum-Sommer	06.07.2026, 14:30 Drum-Sommer

Rhythustraining ist Gehirnjogging/Gedächtnistraining!

Teilnehmerbeitrag pro Termin und Teilnehmer*in: 3 Euro

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Am liebsten per mail: iris.thimm@awo-duesseldorf.de

„zentrum plus“ /
AWO in Unterbach

Green Bistro

Gedeck 1,50 Euro

Kaffee, Kuchen, Wasser und WLAN



**Jeden 1. und 3.
Dienstag
14.00-16.00 Uhr**



Vorankündigung

**Am Freitag, den 29.05.2026,
von 17:00 bis 21:00 Uhr**

laden wir ein zu einer
Ü50/55/60 Party mit Mocktails
„Disco mit DJ Wolle“

Bitte vormerken!!

Mehr Infos dazu gibt es Ende April 2026.





„zentrum plus“ Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101
40627 Unterbach

Unsere Veranstaltungen bis Juli 2026

April

17.04.2026

10:30 bis 12:30 Uhr
Frühlings-Frühstück

23.04.2026

14:00 bis 17:00 Uhr

„Chic in den Frühling“ mit dem Modemobil und Modenschau

24.04.2026

10:30 bis 11:30 Uhr

Infoveranstaltung des DRK

zum Thema: Vorteile eines **Hausnotrufsystems**

Mai

20.05.2026

14:30 bis 16:00 Uhr
DWaffelessen AWO OV

29.05.2026

17:00 bis 21:00 Uhr
Die Ü60 Mocktail-Party
Mit DJ Wolle-Wolfgang



Juni

12.06.2026

10:30 bis 12:30 Uhr
Sommer- Frühstück

26.06.2026

14:00 bis 16:30 Uhr
Sommerfest mit Livemusik, Leckerer vom Grill

02.07.2026

13:00 bis 15:00 Uhr
„Die fröhliche Lesung“
mit den Schriftstellern
Barbara Ming und
Ulrich Scharfenorth

„zentrum plus“ Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Unterbach



In unserem "zentrum plus" treffen sich Menschen ab 55+ mit ähnlichen Interessen aus dem Stadtteil, um gemeinsam aktiv zu werden.

Hier finden Sie unsere regelmäßigen Angebote: ab 01.04.2026

(Änderungen vorbehalten.)

Montag

10:00 bis 12:00 Uhr
Sitzgymnastik (wöchentlich)
Derzeit ausgebucht.

13:30 bis 17:00 Uhr
Skat (wöchentlich)
Interessiert? Herzlich willkommen.

13:30 bis 17:00 Uhr
Canasta (wöchentlich)
Interessiert? Herzlich willkommen.

14:00 bis 15:00 Uhr
Trommelworkshop für Anfänger
Drum & Fun (monatlich)
Interessiert? Herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden.

15:00 bis 16:00 Uhr
Trommelworkshop für Erfahrene
Drum & Fun (monatlich)
Interessiert? Herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden!

Dienstag

09:00 bis 14:00 Uhr
Sozialberatung (wöchentlich)
Mit Terminvereinbarung.

14:00 bis 16:00 Uhr
Canasta, Schach (wöchentlich)
Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 17:00
Handarbeitstreff (wöchentlich)
Interessiert? Herzlich willkommen.

17:00 bis 19:00
Spieletreff am 2. und 4. Dienstag
Interessiert? Herzlich willkommen.

19:00 bis 20:30
Yoga & Meditation (wöchentlich)
Interessiert? Auf Anfrage.

10:30 bis 12:00 Uhr
Englisch für Fortgeschrittene
(wöchentlich)

09:30 bis 12:30 Uhr
Café schöne Zeit (wöchentlich)

14: bis 16:00
„Green Bistro“ mit Kaffee und Kuchen
(Immer am 1. und 3. Dienstag im Monat)

AWO KV | **zentrum plus Unterbach**

Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567

zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



Mittwoch

09:00 bis 10:30 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

11:00 bis 13:00 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

11:30 bis 13:00 Uhr

Englisch für Anfänger (wöchentlich)

(derzeit ausgebucht.)

Neu ab 14.1.26, 14:15 bis 15:45

Yogakurs: Kundalini „Finde Deine Balance“ (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.
Mit Anmeldung.

17:00 bis 18:30

„Step by Step“ Line Dance

Tanz in der Gruppe/Line Dance

(immer am 2. Mittwoch im Monat)

Tanzinteressiert? Herzlich willkommen!

19:00 bis 20:30

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

Donnerstag

09:00 bis 10:30 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Bitte anfragen.

10:30 bis 12:00 Uhr

Gymnastik (wöchentlich)

Derzeit ausgebucht.

14:30 bis 16:00 Uhr

Notebooktreff (wöchentlich)

Für alle Fragen und Probleme mit digitalen
Medien bitte vorbeikommen.

Donnerstag

15:00 bis 18:00 Uhr

Canasta, (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

14:30 bis 16:00

Fitmachergymnastik für Männer und Frauen (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

18:00 bis 20:00

Mitmachtheater (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

Freitag

10:30 bis 12:00 Uhr

Notebooktreff (wöchentlich)

Für alle Fragen und Probleme mit digitalen
Medien. Bitte vorbeikommen.

11:00 bis 13:00 Uhr

Literaturkreis (wöchentlich)

Miteinander über Literatur ins Gespräch
kommen.

Interessiert? Bitte vorbeikommen.

14:00 bis 15:30

Gedächtnistraining (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 18:00 Uhr

Spieletreff (wöchentlich)

mit dem AWO Ortsverein.

Interessiert? Herzlich willkommen.

AWO Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Düsseldorf

Telefon: 021160025-567

Zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

www.awo-duesseldorf.de

**Die „zentren plus“ werden von der
Landeshauptstadt Düsseldorf finanziert.**